12+

Ваши

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 03(27) март 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф

Питание ▸ вода ▸ воздух ▸ отдых ▸ солнце ▸ физические упражнения ▸ воздержание ▸ вера

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЖЕНЩИНА ОСТАЁТСЯ СТРОЙНОЙ, ЕСЛИ КОРМИТ ГРУДЬЮ

Грудное вскармливание ребёнка в течение первых шести месяцев жизни способствует тому, что женщина всю жизнь останется стройной. Многие мамы уже давно прибегали к такому нехитрому способу поддержания веса в норме. А теперь и учёные подтвердили, что кормление грудью позволит оставаться стройными в течение десятилетий.

Исследователи Оксфордского университета определили, что если женщина даёт ребёнку грудное молоко, то после менопаузы она вряд ли будет подвержена ожирению. А это поможет предотвратить такие недуги, как болезни сердца, рак и прочие заболевания, связанные с ожирением.

Врачи и акушерки всё более обеспокоены тем, что многие женщины становятся тучными, т. е. набирают слишком большой вес во время беременности. И этот вес они никак не могут сбросить после родов. А учитывая, что родов, как правило, у женщины несколько, то вес постоянно накапливается.

Последнее исследование — с участием более 740 000 женщин — представляет убедительные доказательства, что грудное вскармливание может помочь изменить увеличение массы тела, а затем, помочь женщинам избежать излишнего веса навсегда.

Во время грудного вскармливания происходит сжигание большого количества калорий, порядка 500. Это аналогично обычному сеансу тренировки в тренажёрном зале.

МЁД ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ

Косметологи озвучили четыре главных преимущества мёда. Он богат питательными веществами, необходимыми для кожи, — витаминами, минералами и аминокислотами.

Мёд — натуральный увлажнитель. Он регулирует уровень влаги и удерживает её в коже. Безмасляные ингредиенты регулируют и сохраняют естественное увлажнение любого типа кожи, особенно жирной и комбинированной. Мёд обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. При растворении мёда содержащийся в нём фермент оксидаза образует перекись водорода, который действует как антисептическое средство для укрепления иммунитета кожи. Он также обладает заживляющими свойствами.

Пробиотики — полезные бактерии, которые содержатся в йогурте и некоторых видах чая. В мёде же содержится большое количество пребиотиков, которые способствуют росту пробиотических бактерий, а также оказывают определённое влияние на восстановление баланса кожи.

По материалам: raut.ru

АНАНАС ПОМОГАЕТ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Британские учёные выяснили, как можно преодолеть женское бесплодие. Исследователи из медицинской ассоциации «Mother and the child» нашли в ананасе компонент, который способствует зачатию.

Оказывается, бромелайн, имеющийся в растительном соке этого фрукта, снижает уровень андрогенов — гормонов, препятствующих соединению яйцеклетки и сперматозоида, а также нормальному вынашиванию плода.

Англичане решили изучить влияние природного вещества на процесс исчезновения гормонального бесплодия. Эксперимент провели с участием 230 британок, у которых была укорочена вторая фаза менструального цикла.

Женщинам давали экстракт ананаса в течение месяца. В ходе работы выяснилось, что бромелайн стимулирует выработку прогестерона, который подготавливает матку к приёму и прикреплению оплодотворённой яйцеклетки. При этом значительно уменьшается уровень андрогенов, отметил доктор Чарльз Гемнтер. Медики надеются, что открытие поможет отрегулировать гормональный баланс и даст возможность будущим матерям зачать и выносить здорового ребёнка.

По материалам: biblepravda.com

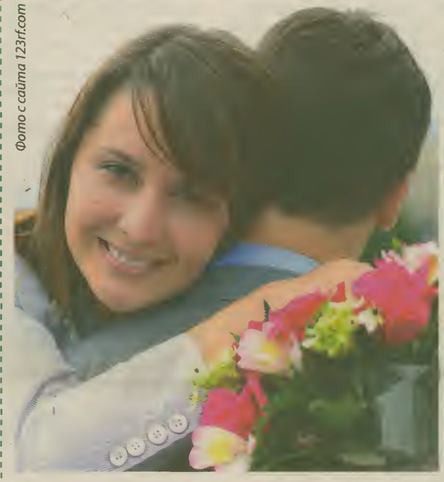


Фото с сайта 123rf.com

С ВЕСНОЙ ВАС, ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Есть много праздников в стране,
Но женский день отдан весне,
Ведь только женщинам подвластно
Создать весенний праздник — лаской.
Так будьте добрыми, простыми,
Всегда с улыбкой на лице!
Ну, словом, будьте вы такими,
Как подобает быть весне!

Вот и наступили долгожданные для всех первые весенние деньки — потепление и оживание природы после продолжительной зимней спячки! Как долго мы их ждали, мёрзли в зимние холода, терпели колючие холодные ветра и вьюгу.

И, наконец-то, вот оно — тёплое ласковое весеннее солнышко, игривые солнечные зайчики на хрустальных сосульках, первая капель и лужи. С весной вас, дорогие женщины! Весна возвещает нашим чувствам о начале нового сезона. Хочется выглядеть красивее, быть здоровее, уравновешеннее и ещё счастливее. Пусть Господь даст вам силу для исполнения всех добрых желаний и благословит каждую из вас!

С любовью,
редакция газеты «Сокрытое Сокровище»

Здравствуйте, доктор!

Ангина и фарингит у детей

Давайте попробуем разобраться, чем отличается ангина от фарингита и как правильно лечить фарингит.

Причиной боли в горле чаще всего является инфекция (бактериальная, вирусная) или аллергия.

У ребёнка могут наблюдаться отёкшие миндалины и зев, головная боль, отсутствие аппетита, а также повышенная температура тела — и всё это на фоне боли в горле. Младенцы, которые не могут пожаловаться на боль, кричат во время кормления или отказываются от еды. Дети, у которых слизь постоянно стекает по задней стенке глотки, кашляют, и на этом фоне боль может усилиться.

Фарингит — это воспаление глотки, а ангина — воспаление миндалин. Эти образования, называемые иногда гландами, расположены в глотке по обе стороны от язычка и мягкого нёба. Нередко воспаление горла вызвано стрептококковой инфекцией. У грудных младенцев эта инфекция возникает редко, а вот в возрасте 5 – 6 лет стрептококк обнаруживают у 10 % пациентов. Если боль в горле вызвана стрептококком, заболевание развивается быстро и сопровождается высокой температурой тела (до 40°C), сильной болью в горле, особенно при глотании, головной болью, увеличением подчелюстных лимфатических узлов и лимфоузлов шеи, конъюнктивитом и иногда болью в области живота. На миндалинах могут наблюдаться гнойные наслоения, а если миндалины красные и отёкшие — это симптомы ангины. Отмечается затруднение глотания, першение, кашель, возможен понос.

Определить вид бактерии, вызвавшей боль в горле, можно, сделав посев из зева. При стрептококковой ангине, как правило, назначаются антибиотики, поскольку она опасна осложнениями со стороны сердца и суставов. Чем дольше бактерия циркулирует в организме, тем выше риск осложнений. Если боль в горле, вызванная стрептококком, возникает часто, родителям нужно сделать посев из горла у своих домашних животных. В 40 случаях из 100 при часто повторяющемся стрептококковом фарингите у детей, у домашних собак или котов заболевшего обнаруживали бета-гемолитический стрептококк группы А. После лечения питомца заболеваемость среди членов семьи прекращалась. После игры с животными дети должны тщательно мыть руки, и особенно — под ногтями. Д-р Фрэнк Оски, профессор педиатрии, отмечает у многих людей прямую зависимость между употреблением молока и болью в горле, вызванной стрептококком.



Фото А. Кошкиной

В 90 % случаев боль в горле у детей вызвана вирусной инфекцией. В этом случае заболевание развивается с основными симптомами обычной инфекции верхних дыхательных путей (насморк, першение, покашливание и т. д.). Может сопровождаться повышением температуры тела до 38 – 39°C (при гриппе температура будет выше), головной и мышечной болью (при гриппе), иногда — тошнотой или поносом.

Лечение фарингита

Во время болезни у детей часто пропадает аппетит, но их не нужно заставлять кушать. Следует предлагать им много питья. Можно давать чуть подкисленную лимонным соком воду, а вот сладкие напитки будут только ослаблять иммунитет.

Нужно избегать употребления цитрусовых, так как они часто вызывают раздражение горла. Пища должна быть лёгкой, кашицеобразной, с минимумом жира и сахара.

Если температура тела высокая, ребёнка знобит и его конечности холодные, можно применять растирание полотенцем, смоченным в горячей воде, а к ногам положить грелку и укрыть ребёнка — это поможет расширить сосуды кожи, и температура снизится быстрее. Голову при этом нужно охлаждать (прикладывать полотенце, смоченное в холодной воде). Когда ребёнку станет тепло, озноб пройдёт, применяйте нижеописанные методы снижения температуры тела.

Если ребёнку при повышенной температуре тела жарко, он красный, кожа на ощупь горячая, можно использовать обтирание полуспиртовым (смесь водки и воды комнатной температуры в равных пропорциях) раствором или разведённым в воде не более чем трёхпроцентным столовым уксусом (1:1). И спирт, и уксус, испаряясь, усиливают теплоотдачу. Применение ледяной воды для обтирания может вызвать замерзание и сужение кровеносных сосудов кожи, что повлечёт за собой отток крови в подкожные ткани и плохое охлаждение кожи, температура тела будет снижаться слабо.

Детей с трёх лет можно научить полоскать горло. При фарингите лучше закапывать в нос раствор соды (1 ч. л. на 1 стакан тёплой воды), а не соли (она вызывает раздражение слизистой оболочки). Раствор будет стекать по носоглотке, чего нельзя достичь полосканием. Можно закапывать в нос процеженный настой трав: календулы, ромашки, шалфея, а для старших детей — с добавлением тысячелистника и аира. Полоскать горло или закапывать в нос нужно каждые 2 часа. Детям с 3 лет можно закапывать в нос следующий раствор: 7 – 10 капель настойки прополиса на 1 ст. л. воды.

Согревающий компресс на шею — отличная процедура при боли в горле. Намочите сложенный в несколько раз носовой платок в холодной воде, оберните им шею, поверх положите полиэтиленовую плёнку, а затем обмотайте тёплым шарфом, оставьте на ночь. При наложении согревающего компресса следует придерживаться правила: каждый последующий слой должен быть шире предыдущего. Если у ребёнка температура тела не выше 37,5°C, ему можно сделать горячую ванночку для ног.

Татьяна Остапенко,
врач, Украина

Это надо знать

Питание для спортсменов

Специальное питание имеет большое значение в жизни каждого спортсмена и приверженца здорового образа жизни. Но такое питание очень часто вызывает массу споров и сомнений. Не все утверждения о спортивном питании верны. Вот некоторые из этих заблуждений:

1. Наращивание мышечной массы требует огромного количества белка.

2. Для получения дополнительной энергии требуется употребление дополнительных витаминов и минералов.

3. Для быстрого восполнения энергии нужны продукты с высоким содержанием сахара, и их следует употреблять до или во время соревнований.

4. Добавки, такие как пчелиная пыльца, лецитин, зародыши пшеницы, пивные дрожжи, мёд, кофеин и другие добавки, повышающие работоспособность, улучшают спортивные результаты.

5. Таблетки соли требуются для восполнения натрия, потерянного организмом при потении. Употребление подобных таблеток соли может привести к обезвоживанию.

Оптимального уровня спортивных результатов позволяет достичь диета с высоким содержанием сложных углеводов (хлеб, крупы, макароны, фрукты и овощи), что составляет примерно 60 – 70 % калорий от общего рациона питания. Содержание жиров в рационе должно составлять приблизительно 20 – 30 % калорийности и белка — 15 %. Высокоуглеводная диета легче переносится, чем диета с высоким потреблением жира или белковая диета. Спортсмены должны уделять должное внимание потребности организма в воде. Чтобы достичь наилучших спортивных результатов, следует выпивать 2 – 3 стакана воды примерно за 2 часа и 2 стакана за 15 – 20 минут до тренировки.

И каков же лучший спортивный напиток? Во время напряжённых упражнений лучше всего пить примерно полстакана простой прохладной воды каждые 15 – 20 минут, чтобы избежать обезвоживания и перегрева организма. Газированные напитки лучше не употреблять, поскольку они могут стать причиной спазмов, тошноты или диареи во время упражнений. «Спортивные напитки» не являются необходимыми. Если же вы их употребляете, они должны содержать менее 10 % сахара.

Диана Кирович,
магистр общественного здравоохранения,
г. Санкт-Петербург

Это интересно

✓ Билл Перл — вегетарианец с 1971 года — является одним из самых выдающихся «homo vegetus» бодибилдинга, 4-кратный обладатель титула «Мистер Вселенная»: «Видя меня, люди отказываются верить, что я не ем ни мясо, ни рыбу. Они по-прежнему считают, что мясо — есть база для наращивания мускулатуры. Но я взял и разбил этот миф! В мясе нет ничего «волшебного». Всё, что вы ищите в куске мяса, совершенно запросто можно найти в любой другой пище».

✓ Раскопки учёных в Азии и Британии, а также рукописи историков, в частности Геродота, установили, что древних гладиаторов кормили лишь растительной пищей. Основным их рационом были бобовые, овощи, орехи и фрукты.

Источник: pravda-tv.ru

Начало пути... Это когда?

Многие родители начинают воспитание своих детей, когда те уже кое-что начинают соображать. Действительно, чему можно научить ребёнка, если он ещё ничего не понимает? Посмотрим, что говорят по этому поводу учёные.

Мать, носящая под своим сердцем ребёнка, передаёт ему около 70 % информации, которая закладывается в мозге плода как основание будущей личности, его характера, его взаимоотношений с окружающим миром.

Период беременности формирует основы, без которых невозможно стать полноценной личностью. Современная психология посредством многих исследований выявила гораздо более глубокое влияние матери на плод, чем было принято считать до сих пор. Период беременности делится на три периода, и в каждом из них мама оказывает особенное влияние на ребёнка.

Первый триместр (3 месяца) характеризуется очень интенсивным развитием нервных мозговых клеток (нейронов). В течение каждой минуты, начиная с восьмого дня от зачатия, появляется около 20 000 новых клеток. И так в течение трёх месяцев. Мозг — это центр регуляции деятельности всех систем организма, это база психологических особенностей интеллекта, способностей и склонностей будущего человека.

Многие думают, что беременная женщина должна остерегаться стрессовых ситуаций (пожаров, похорон и прочих), но сегодня медицина утверждает, что ежедневные, почти незаметные переживания матери передаются ребёнку и оставляют след в его психике.

Точно так же на психику плода влияют поведение и привычки будущей мамы. Если мама потворствует своим желаниям, если она эгоистична, раздражительна, требовательна, то эти её черты отразятся и в характере ребёнка. Так многие дети по наследству получают почти непреодолимое влечение к злу.

Точно так же мама может заложить в ребёнке самое лучшее, что может стать в последующей жизни сильной базой для многогранной, сильной и прекрасной личности. Если мы вспомним опыт жизни библейской героини Анны, то увидим какое огромное влияние она оказала на жизнь своего первого сына Самуила. Ещё до беременности эта женщина отдала себя в руки Бога и не отступала от Его повелений никогда. Она всей душой любила своего мальчика, ещё не родив его. Во время беременности Анна мечтала, как она будет воспитывать своего сына, как будет учить его молиться, рассказывать ему удивительные истории своего народа. Она радовалась этим минутам заранее, нежно разговаривая со своим растущим любимым сыном.

Каким чудесным образом была вознаграждена Анна! Каждой матери даны неоценимые возможности и преимущества. Скромный труд обязанностей, которые женщина считает утомительным бременем, должен рассматриваться ею как благородный и великий труд!

Как улучшить состояние плода и повлиять на его будущие возможности и способности?

Всё, что делает и о чём переживает будущая мама, оказывает огромное влияние на ребёнка и на его будущее. Поэтому всем будущим мамам необходимо помнить простые правила:

1. Ни в коем случае не отвергайте ребёнка как нежеланного. Не развивайте мысли о том, что он лишний, нелюбимый и ненужный.

2. Спокойное душевное равновесие и связь с Богом. Молитвенное радостное состояние матери и отца будут стимулом к развитию огромного потенциала и интеллекта ребёнка.

3. Правильное питание матери во время беременности.

4. Приятные, спокойные картины природы, среди которой необходимо быть будущей матери хотя бы 2 часа в день.

5. Музыка и пение развивают психологический потенциал плода, если они освящены Богом и не содержат раздражающих и возбуждающих элементов.

Лидия Нейкурс,
психолог

Фото с сайта 123rf.com

Удивительные факты о беременности

✓ В древнем Китае для всех сословий существовал свод правил, по которым должна была жить беременная женщина. Основные положения гласили, что она не должна произносить ругательства, не должна гневаться, пустословить, тревожиться и грустить: «Во всех случаях ей положено успокаивать сердце, выправлять помыслы, постоянно слушать чтение духовных книг. Если следовать этим предписаниям, то дети будут умными и сметливыми, мудрыми и рассудительными, верными и честными, стойкими и добрыми».

✓ Медицина доказала: будущий малыш знает о вреде курения для себя! Он, как говорится, на дух не переносит даже мысль своей родительницы об очередной затяжке. В тот момент, когда она думает об этом, сердце ребёночка начинает учащённо биться. Дело в том, что из-за материнского курения малыш испытывает кислородное голодание, что приводит к болезненным судорогам.

✓ Интересные результаты были получены при изучении формирования слуха у эмбрионов, которые прекрасно слышат все внешние звуки и имеют свои музыкальные пристрастия. Почти все малыши — фанатичные поклонники классики. Вивальди их умиротворяет, Бетховен поднимает настроение, а вот тяжёлый рок выводит из себя!

Дорожите своим телом

Любой атлет ясно представляет, насколько важно состояние его тела, чтобы одерживать победы. Пожарный тоже понимает это, когда спасает пострадавших. Нам с вами нужно понимать, как важно иметь здоровое тело просто для нормальной жизни.

Наши тела — шедевры в сравнении с другими сложными системами. Например, скелет человеческого тела и связки отвечают не только за устойчивость и упругость тела. Некоторые кости производят эритроциты, несущие кислород, и лейкоциты, которые помогают иммунной системе бороться с инфекциями.

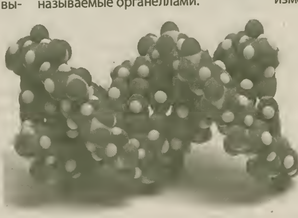
Для поддержания тела в вертикальном состоянии и двигательной активности требуется помощь мышечной системы. Пищеварительная система расщепляет пищу на питательные вещества, необходимые для питания костей, мышц и всего организма.

Мышцам, в свою очередь, требуется кислород, и дыхательная система снабжает им наш организм. В то же время сердечно-сосудистая система, перекачивая кровь, способствует переносу этого кислорода и питательных веществ ко всем тканям тела, а продукты распада выводятся через выделительную систему, которая, кстати, очищает кровь, поддерживая необходимый химический состав и объём крови. Гормоны эндокринной системы обеспечивают рост костной ткани.

Существует ещё репродуктивная система. Все системы человеческого организма контролируются и управляются нервной системой — вместилищем знаний, памяти и коммуникационной информации. Комплексная сложность всех этих систем и путь их взаимодействия сравнимы разве что с чудом.

Каждая из перечисленных систем состоит из отдельных клеток. А каждая клетка так замысловато и утончённо устроена, и действие её гораздо сложнее любой из этих больших систем человеческого организма.

Каждая клетка имеет свою специализацию, будь то клетка печени, кости или мышцы. В то же время большинство клеток, имеют в своём составе простейшие компоненты, называемые органеллами.



Одной из наиболее важных органелл является ядро, именуемое также «мозгом» клетки. В ядре закодирован огромный объём информации, который содержится на тонких длинных нитях химического вещества, называемого ДНК. Эти длинные цепи многократно переплетаются между собой, образуя двойную спираль. В ДНК запрограммировано всё, что было и что будет. ДНК разделена на зоны, представляющие собой отдельные гены. ДНК входят в состав хромосом, которые хранят генетическую информацию, передают её, а также отвечают за её изменения. Гены контролируют развитие каждой клетки так, что клетка прекращает деление, в нужный момент делая ваш нос, к примеру, похожим на нос вашего отца, а цвет ваших глаз таким же, как и у матери.

Идея о том, что человек — это случайность во Вселенной, не имеет научного подтверждения. Все факты свидетельствуют, что мы являемся существами, сотворёнными в мире, созданным Великим Творцом. Как только человек начинает осознавать это, он начинает ценить своё тело, как одно из чудес Божьего творения. Человек меняет отношение к самому себе, рассматривая отныне своё тело как священный дар Божий. Почему бы нам сегодня не сделать основой своей жизни следование чудесным наставлениям, данным человеку Богом?

Источник: advent-ug.org

Стресс и эндорфины

Стресс бывает не только отрицательным, но и положительным. Без него не обходится ни одна жизненная ситуация. Что же помогает с ним справиться?

Наш организм настроен реагировать на стресс определённым образом. Биологическая среда организма имеет ключевой гормон, который помогает пережить стресс. Это эндорфин, так называемый «гормон радости». Вообще-то существует целая группа гормонов, но все их мы называем эндорфинами. Именно они отвечают у нас за уровень внутреннего счастья.

Первый простой способ увеличить содержание эндорфинов — это хорошо поесть. Желудок наполняется, растягивается, и при этом происходит выработка эндорфинов.

Второй способ — увидеть что-то интересное или с кем-то пообщаться. Часто нам приятно сочетать еду с просмотром фильма. Понимаете, почему в кинотеатрах продают попкорн? Зритель хоть каким-то способом получит удовольствие, даже если фильм не слишком интересен.

Третий способ получения эндорфинов — работа мышц. При ходьбе работают 150 – 180 мышц, и каждая из них вырабатывает эндорфины. В нашем организме 600 мышц, и эндорфинов также выработается много. Иными словами, это самый лучший способ получения удовольствия — через физическую нагрузку. Конечно, не любая физическая нагрузка принесёт удовольствие. Если вы летом целый день работаете в огороде, то это будет скорее тяжёлый труд. Главное — упражнение должно вам нравиться.

Можно повысить физическую активность в обыденной жизни. Пытайтесь припарковать свой автомобиль подальше от входа в магазин. Пройдитесь пешком, а покупки привезите к машине на тележке. Забудьте про лифт, ходите пешком, если вы живёте в многоэтажном доме. Если вы автовладелец, то вечером совершайте небольшие прогулки.

Фото с сайта 123rf.com

Для тех, кто бросает курить, обрести хорошее самочувствие поможет ежедневная сорокаминутная прогулка. После десяти минут ходьбы включается аэробный режим и начинается активная выработка эндорфинов. При физической нагрузке происходит тренировка организма: во время стресса выбрасываются гормоны в кровь, напрягаются мышцы, повышается давление, возрастает уровень глюкозы, тем самым организм готов к действиям. Во время стресса сосуды сужаются, а во время физических упражнений расширяются. Кровь, при этом, становится жиже, она свободнее циркулирует, так организм становится готовым перенести стресс.

Ещё один секрет того, как справляться со стрессом, — планирование. Существует пять простых советов по планированию времени.

1. Вставать лучше неспешно и рано, для чего нужно ложиться рано. Вы успеете тщательно привести себя в порядок.

2. Не планируйте более 6 дел в день, даже самых маленьких.

3. Будьте гибкими, если необходимо изменить планы.

4. Старайтесь избегать беспорядка. Запутанность часто усложняет продвижение вперёд.

5. Распоряжайтесь своей жизнью, ставьте перед собой цели. Есть простой психологический способ научиться ставить перед собой цель. Возьмите ручку, напишите три цели, которые вы хотели бы достичь за свою жизнь. Ещё через некоторое время запишите три цели, которые хотели бы достичь в ближайшие несколько лет. Затем напишите цели на ближайший год. Пусть это тоже будут три цели. Из этих трёх групп целей обычно будут выбраны самые главные — те, что были записаны в самом начале. Суть в том, что стремиться к этому нужно уже сейчас, не откладывая жизнь в долгий ящик. Иисус Христос сказал: «*Ибо кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения её, дабы, когда положит основание и не возможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним, говоря: "этот человек начал строить и не мог окончить?"*» (*Луки 14:28-30*).

Вы свободный человек, и только вы сможете увидеть и осуществить то лучшее, что можно испытать в жизни.

Юрий Бондаренко,
врач-психиатр, нарколог

По материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании ***«Три Ангела».*** *Программу можно посмотреть в эфире online на сайте* ***www.3angels.ru***

Глубокое чувство грусти — симптом депрессии

Депрессия ведёт к различным болезненным проявлениям: глубокое чувство грусти и скорби; нежелание что-либо делать, даже что-то приятное; изменение аппетита (человек либо резко поправляется, либо резко теряет вес); нарушение сна; низкая самооценка; нарушение логического мышления и памяти; мысли о смерти и самоубийстве. У некоторых людей проявляется один или два симптома, у других несколько, они страдают месяцами, ожидая окончания «чёрной полосы» их жизни. В любом случае, тяжесть депрессии невероятна. Лучшее средство — предупредить подобное состояние.

У Давида, автора псалмов, также были удачные и неудачные периоды жизни. В скалах и пещерах, где он несколько лет скрывался от царя Саула, Давид продолжал надеяться, что однажды обстоятельства его жизни изменятся. В мрачные периоды жизни Давид удерживал в своих мыслях образ любящего, заботливого Бога.

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Библейский урок

1. Ощущали ли вы нечто подобное чувствам псалмопевца Давида? «*Слёзы мои были для меня хлебом день и ночь, когда говорили мне всякий день: "где Бог твой?"*» (*Псалом 41:4*)

____

Из-за несправедливого преследования со стороны Саула и других врагов Давид очень переживал. В том же псалме Давид, оценивая своё состояние, старается перенаправить мысли к своей надежде.

2. «*Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего*» (*Псалом 41:6*). Как вы оцениваете перемену мыслей при «тяжёлом» состоянии Давида?

____

Если человек относится к себе отрицательно («я безнадёжно глуп»), пессимистично смотрит на мир («жизнь всегда несправедлива»), и будущее представляется ему без надежды («жизнь никогда не наладится»), вероятность депрессии очень высока. Такое отношение к жизни называется «катастрофическим мышлением». Христиане могут выбрать другой способ восприятия информации, который заключается в понимании и принятии Божьего плана и Его вести.

3. Порой любого человека может настигнуть состояние угнетения из-за неправильного поступка. Подобное состояние испытывал псалмопевец Давид. Его угнетало глубокое чувство вины, вызванное содеянным грехом. «*Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал…*»(*Псалом 50:6*). Какие чувства испытывает человек в этом состоянии?

____

Однако свой выход «из состояния греха» гнетущего духа Давид находит в словах покаяния и уповании на Божью любовь.

«*Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня*» (*Псалом 50:12*).

ФИО ____________________

Почтовый индекс ________ ***Адрес*** ________________

____

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ ***«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)***

☐ ***«Удивительные открытия» (основы христианского учения)***

Духовное здоровье

Как молиться о больном


Фото А. Кошкиной

Молитва о больном — серьёзнейший акт, который не может состояться без тщательного размышления. Во многих случаях в молитве, произнесённой для исцеления больного, то, что принимают за веру, является не чем иным, как самонадеянностью.

Многие люди вызывают заболевания, потворствуя своим прихотям. Одни не жили в согласии с законами природы или принципами строгого воздержания и чистоты, другие не считались с законами здоровья в вопросах питания, выбора напитков, одежды и чрезмерных физических нагрузок. Часто какая-либо форма порока ослабляет ум или тело. Обрети эти люди благословение здоровья, многие из них продолжили бы прежний образ жизни, бездумно преступая Божьи законы, физические и духовные, считая, что если Бог исцелил их в ответ на молитву, они вольны продолжать нездоровый образ жизни и потворствовать своему извращённому аппетиту безо всяких ограничений. Если бы Бог сотворил чудо, восстановив здоровье этих людей, Он бы тем самым поощрил грех.

Чтобы получить Его благословение в ответ на молитву, мы должны прекратить творить зло и научиться делать добро. Наша среда обитания должна соответствовать нормам здоровья, нам следует исправить свои привычки. Мы должны жить в гармонии с Законом Божьим — и физическим, и духовным. Чтобы получить Божье благословение, грех следует исповедать и оставить. Писание советует: *«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться» (Иакова 5:16).*

Свои личные грехи нужно исповедать только перед Христом, единственным посредником между Богом и человеком. В Библии сказано: *«...если бы кто согрешил, то мы имеем Ходатая пред Отцом, Иисуса Христа, праведника» (1 Иоанна 2:1).* Каждый грех есть оскорбление Бога, и его необходимо исповедать.

Несправедливость, причинённая ближнему, должна быть исправлена. Если кто-либо, стремящийся быть здоровым, был повинен в наговоре, если он сеял разлад дома, с соседями или на работе и возбуждал отчуждение, разногласия и распри, если своим неправильным поведением он вводил в грех других, — эти грехи необходимо исповедать перед Богом и перед теми, кому нанесена обида. Бог в Своём Слове обещает: *«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).*

Когда человек привёл в порядок своё прошлое, он может спокойно, с верой представить нужды больного Господу. Бог знает каждого по имени и заботится о каждом человеке, как будто он единственный на всём белом свете, за кого был отдан возлюбленный Сын Божий. Потому как любовь Божья так велика и неизменна, больных следует побуждать довериться Ему и ободриться. Постоянное беспокойство о себе постепенно приводит к слабости и болезни. Если больные поднимутся над мраком и унынием, перспектива их выздоровления станет более реальной; потому что *«око Господне над боящимися Его и уповающими на милость Его» (Псалом 32:18).*

Елена Уайт,
«Законы здоровья»

Христос-Целитель

Господь и сегодня творит чудеса!

Осенью 2004 года я переехала из г. Минусинска в г. Шарыпово, поближе к детям, внучатам и правнукам. Конечно, очень скучала по своей церкви адвентистов седьмого дня. Наконец я приехала в Минусинск. Договорилась с друзьями, чтобы подвезли меня, когда поедут в церковь. Я вышла из подъезда — а машины ещё не было. Подумала, может они с другой стороны дома подъехали. Быстро повернулась и хотела побежать, но за что-то запнулась и, выкинув левую руку с сумкой вперёд, растянулась во весь рост. А затем, решив подняться, я закричала от боли в плече. Мои знакомые уже подбегали ко мне. Вывих в плече был очевиден, левая рука безжизненно висела, и ладонь была вывернута наружу. Вместо церкви меня повезли в больницу.

«Господи, скажи за что, дай мне искреннего покаяния, я благодарю Тебя, Боже. Значит этому и надо случиться. Да прославится Имя Твоё, Господи, да видят все присутствующие, что Ты не забываешь меня, любишь и сегодня, как и прежде, творишь чудеса», — так я шла и молилась.

«Господи, Бог наш, Ты наш целитель, только Ты! Наложи пластырь сестре, на Тебя одного надежда, прославь Имя Своё», — молилась сопровождавшая меня Наташа.

Коридор очень длинный, приёмный покой на другом конце коридора. Идём куриными шагами. На одну секунду потеплело в плече и я, улыбаясь, стала поднимать руку к груди, одновременно закричав так громко, что все обратили внимание: «Господи, слава Тебе и благодарение. Слава, слава, Боже правый!» Наташа с улыбкой смотрит на меня и говорит: «Я всё поняла, Николаевна. Слава Господу!»

Пришёл врач, который направил на рентген, заглянул в журнал: «Какое плечо?» Я, улыбаясь, говорю: «Левое». Он смотрит на меня, как на сумасшедшую, осмотрел оба плеча и опять: «Я спрашиваю, какое плечо?» «Да левое же, я вам говорю. Пока шла по коридору, Господь вставил. Слава Богу!»

Он опять читает запись в журнале, быстро встаёт и чуть не бегом в рентгенкабинет. Возвращается, разводя руками в недоумении: «Интересно, интересно, факт, интересно». И мне: «Повторить рентген!» Тут уж я пошла с улыбкой. Сделали повторно рентген. Всё на месте, никакого вывиха.


Фото с сайта 123rf.com

Но врач посоветовал наложить гипс на плечо, подстраховаться в дорогу, ведь мне предстоит ехать домой более 300 км. Я согласилась. Через несколько дней дома поднялась температура до 39,6°С, рука посинела до кончиков пальцев, отекла. Пальцы почти не шевелились. В больнице врач посмотрел на пальцы и снял гипс. Рука тут же порозовела, пальцы заработали. У врача и медсестры даже глаза расширились от удивления.

В среду пошла на приём со снимками, предварительно сделав снимок плеча и руки до пальцев. Опять рассказала, как всё произошло. Пожилой хирург повертел меня, ощупывая плечо, посмотрел снимки. Я спрашиваю: «Снимки одинаковые из Минусинска и у Вас?» «Да, да, да» — отвечает он. «Бывало у Вас такое в практике, когда Бог вместо Вас творил чудеса?» — спрашиваю я врача. «Значит бывает... Ну и ну!» — удивляется он.

А я благодарила Бога и просила прощения у Него, что не полностью доверилась Ему. Исцелил, а я разрешила гипс наложить.

Прошёл год. Каждый день благодарю Господа Бога, что Он не забывает меня, и не раз уже спасал от смерти. Доверьтесь Ему. Слава, слава и благодарение Единому, Верному, Вечному Богу!

Капитолина Маркова,
г. Шарыпово, Красноярский край

Сокровища мудрости

«Всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам» (Марка 11:24).

«Молитесь, чтобы не впасть в искушение» (Луки 22:40).

«Очи Господа [обращены] к праведным и уши Его к молитве их» (1 Петра 3:12).

«Утешайтесь надеждою; в скорби [будьте] терпеливы, в молитве — постоянны» (Римлянам 12:12).

«Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом» (Филиппийцам 4:6).

«Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением» (Колоссянам 4:2).

Дорогой читатель!

Если Вы больны и нуждаетесь в молитве, если в болезни находятся Ваши близкие, обратитесь к распространителям нашей газеты (см. координаты на последней странице). Ваши друзья-христиане будут молиться о Вас. Также Вы можете передать Вашу молитвенную нужду в редакцию, позвонив или прислав смс-сообщение по телефону 8-9278838483.

Да благословит Вас Бог!

Ключ к выздоровлению от зависимости

Ключом к выздоровлению является глубокое осознание того, что я зашёл в тупик и совершенно растерян. «Опуститься, упасть на дно» — вот слова, которые используются для описания такого состояния.

Но кто захочет признать своё поражение? Конечно же, практически никто. В этом то и проблема. Упрямство, практикуемое нами на протяжении столь долгого времени, привело к тому, что теперь мы должны принять поражение, чтобы обрести победу.

Откровенное признание существующей проблемы — это первый серьёзный шаг к успеху. В книге Притчей описана модель поведения человека, страдающего любой формой зависимости: *«Били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же» (Притчи 23:35)*. Мы отказываемся видеть проблему в нашем упрямстве и своеволии. Вот он — наш эгоизм, твердящий нам: «Я хочу то, что хочу и когда хочу, а хочу я — сейчас!»

Чтобы по-настоящему захотеть признать проблему со всеми её разрушающими последствиями, необходимо разглядеть бесконтрольность, поселившуюся в моей жизни. Апостол Павел превосходно объясняет этот принцип, когда рассказывает о своём бессильном положении, и о том, как зло может с лёгкостью овладеть им, если он станет надеяться на себя и поступать из своих самонадеянных убеждений: *«Ибо знаю, что не живёт во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Римлянам 7:18-20)*.

Я хочу поступать правильно, но мне кажется, что я не могу этого сделать. Что же мне сделать, чтобы преодолеть свою зависимость? Признать, что я бессилен перед ней и потерял контроль над своей жизнью.

Наши отношения с Богом и людьми, работа, финансовые вопросы — вот те сферы жизни, над которыми мы теряем контроль в результате наших пагубных пристрастий. Первый шаг — признать свою проблему — это начало пути к выздоровлению. Господь помогает нам освободиться от оков зависимости благодаря признанию нашей зависимости. Воля Господня в том, чтобы мы имели жизнь вечную, в доказательство чего Он послал Сына Своего, Спасителя, чтобы искупить наши грехи: *«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоанна 3:16)*. Хвалите Господа!

Дмитрий Санчев,
эксперт по работе с зависимыми людьми

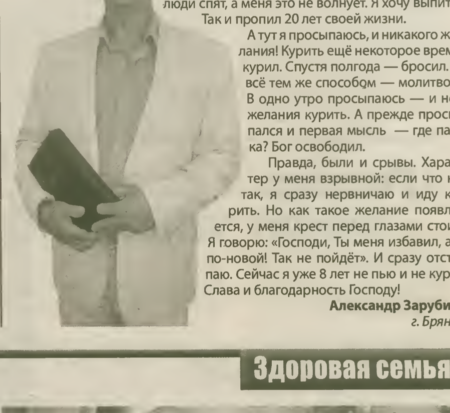
Не зависимость

Моё освобождение

Я несколько раз бросал курить. Месяца три мог продержаться, но потом начинал снова. Спиртное я пробовал лет с 8. В 10 классе я грамм по 150 спирта выпивал перед школой.

Два раза я чуть не умер. В 12 лет — от самогонки, и в 16 лет — еле откачала «скорая помощь». Один раз чуть не замёрз. Часа четыре провалялся на мёрзлой земле — удивительно, но даже простуды не было. Лет десять назад в болоте провалился в воздушную пробку. Бог спас без какой-либо посторонней помощи. Я даже не понял, как на поверхности льда оказался. Рядом никого не было. После операции на травмированной поджелудочной железе спасло только чудо.

Осознав, что не могу сам бросить пить и курить, я стал молить Бога: «Господи, избавь меня от этого пристрастия к алкоголю и табаку. У меня сил нет, не могу я, Господи!»



Прошло три месяца. В один прекрасный день просыпаюсь — и никаких позывов к выпивке нет, как будто я никогда и не пил.

Пьющий обычно просыпается с одной мыслью: деньги есть? Есть. Дальше — куда идти? На время не смотришь, 6 или 5 часов утра; люди спят, а меня это не волнует. Я хочу выпить. Так и пропил 20 лет своей жизни.

А тут я просыпаюсь, и никакого желания! Курить ещё некоторое время курил. Спустя полгода — бросил. И всё тем же способом — молитвой. В одно утро просыпаюсь — и нет желания курить. А прежде просыпался и первая мысль — где пачка? Бог освободил.

Правда, были и срывы. Характер у меня взрывной: если что не так, я сразу нервничаю и иду курить. Но как такое желание появляется, у меня крест перед глазами стоит. Я говорю: «Господи, Ты меня избавил, а я по-новой! Так не пойдёт». И сразу отступаю. Сейчас я уже 8 лет не пью и не курю. Слава и благодарность Господу!

Александр Зарубин,
г. Брянск

Здоровая семья

Когда у вас появляются внуки

— Когда я вырасту, я хочу быть дедушкой! — сообщил наш трёхлетний сын Дэниель. Хотя его жизненная цель казалась необычной для его возраста, но легко было понять, почему он сделал такой выбор. Ведь в глазах Дэниеля дедушка был лучшим во всех отношениях — внимательный, сильный, веселый, всё знающий…

Многие дети восхищаются своими дедушками и бабушками. Но быть прекрасными дедушками и бабушками не так уж просто.


Фото: canstock 123rf.com

Уважение родителей ребёнка

Будучи бабушкой или дедушкой, всегда помните о том, что вам следует уважительно относиться к методам воспитания, которые применяют родители по отношению к ребёнку. Вы тоже когда-то были молодыми родителями и воспитывали своих детей в соответствии со своими правилами. Старайтесь спрашивать у родителей, можно ли покупать ребёнку те или иные вещи, кормить теми или иными продуктами.

Когда мы впервые привезли наших детей на выходные к моим родителям, мама спросила: «Могу я покупать детям игрушки?» Я с радостью ответила: «Конечно, мама, покупай». Мне было приятно, что моя мама задала мне такой вопрос. Помните, что для ваших детей очень важно, советуетесь ли вы с ними относительно методов воспитания, которые будете использовать по отношению к внукам.

Не потакайте вашим внукам

Если вашему внуку не понравилась игрушка или одежда, которую вы ему купили, не стоит бежать в магазин и менять купленную вещь. Объясните ребёнку, что вы его очень любите и хотели порадовать его подарком, и вам было бы приятно, если бы он поблагодарил вас. Таким образом, вы поможете вашим детям воспитать ребёнка внимательным и вежливым.

Не заставляйте ваших детей воспитывать так, как воспитывали их вы. Это самое сложное правило для дедушек и бабушек. Нам всегда кажется, что мы лучше знаем, как поступить, потому что имеем больше опыта в воспитании детей. Но когда я становлюсь дедушкой или бабушкой, я должен стараться не заставлять своих детей воспитывать внуков по нашим методам. Родители не мы, а наши дети. Внукам следует знать, что слушаться они должны в первую очередь своих папу и маму. Помогайте вашим детям справляться с малышами, но не мешайте им.

Самое важное

Наверное, самое важное, что я могу делать, будучи бабушкой или дедушкой, это молиться за своих внуков. Рассказывая Небесному Отцу все переживания, с которыми приходится сталкиваться, вы упростите себе жизнь. Когда вы не можете вмешаться в процесс воспитания, молитесь за характер, привычки и будущее ваших внуков. Господь лучше всех знает, как влиять на их маленькие сердечки. Ведь Он — самый лучший Воспитатель.

Дален Уикери Паркер,
семейный консультант, журнал «Живительное здоровье»

Ешьте на здоровье

Запрещённый жир

Фото с сайта 123rf.com



Многие считают, что чем меньше жиров они едят, тем здоровее их рацион. Однако это не совсем так. Ведь без жиров не усваиваются многие витамины, появляются морщины, а волосы становятся сухими и ломкими. Кроме того, жирные кислоты поддерживают нервную систему, необходимы для выработки некоторых гормонов и защищают организм от переохлаждения в зимний период. А потому полностью переходить на обезжиренные продукты было бы ошибкой. Но в разговорах о вреде жиров всё же есть доля правды. Избыточное употребление некоторых разновидностей жира действительно увеличивает уровень вредного холестерина в крови, вызывая тем самым заболевания сердца и сосудов. Однако это относится далеко не ко всем жирам.

Оказывается, с химической точки зрения, жир жиру — рознь. Самыми опасными для здоровья являются употребляемые в большом количестве насыщенные жиры. При комнатной температуре они находятся в твёрдом состоянии. Насыщенный жир имеется во всех животных продуктах, таких как мясо, сало, сливочное масло, твёрдый сыр, яичный желток, маргарин, сливки, мороженое, шоколад, а также в таких растительных продуктах, как пальмовое и кокосовое масло. Этот жир является опасным компонентом питания, поскольку перерабатывается организмом с трудом, закупоривает расположенные в печени рецепторы, выводящие холестерин из протока крови, и тем самым способствует поднятию уровня холестерина в крови, закупорке артерий и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. От некоторых видов насыщенных жиров следует отказаться вовсе. И в первую очередь — от жиров животного происхождения. Химический анализ основных жирных кислот, содержащихся в свинине, говядине, куриной коже показал, что они оказывают пагубное влияние на оболочку клетки, делая её хрупкой и неустойчивой, что открывает нежелательным элементам свободный доступ в клетку и способствует её перерождению.

Священное Писание предупреждает нас о недопустимости использования в пищу жира, содержащегося в плоти животных. В Древнем Израиле тук (жир) «чистых» животных использовался для жертвоприношений.

«И сожжёт их священник на жертвеннике: [это] пища огня — приятное благоухание [Господу]; весь тук Господу. Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте» (Левит 3:16, 17).

Библия говорит, что Бог есть любовь. Божья любовь проявляется в том, что Он заботясь о нас, говорит, что безопасно, а что нет. *«Никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте» (Левит 7:23).* Кстати, свиное сало не упоминается, так как свинину вообще нельзя есть, согласно Библии (Левит 11:7-8).

Всё потенциально вредное Господь требовал либо сжигать как жертвоприношение, либо избавляться иным образом. Это были не случайные запреты. Это были законы во благо человеческого здоровья, призванные защитить нас от гибели.

Светлана Шисловская,
магистр общественного здравоохранения, Беларусь

Готовим вместе

Весной важны витамины!

Пришла весна, и мы замечаем, что учащаются простудные заболевания. Вдруг появляются вялость, сонливость, раздражительность. А девочки страдают от высыпавших вдруг на побледневшей за зиму коже прыщиков. А всё почему? Да потому, что было мало солнышка, мало витаминов! Надо срочно исправлять положение! Предлагаем рецепты вкусных, витаминных и энергетических напитков и салата.

Витаминные напитки

1. Смешайте в равных пропорциях измельчённые плоды шиповника, чёрной смородины и листья малины. Столовую ложку сухой смеси поместите в термос, добавьте столовую ложку сушёных плодов красной рябины, залейте 200 мл кипятка и настаивайте в течение 2 – 3 часов.

2. Выжмите сок из свежих свёклы, моркови, граната и небольшого лимона, смешайте в равных пропорциях. В полученном витаминном напитке растворите столовую ложку мёда. Чтобы из свёклы улетучились вещества, раздражающие слизистую желудочно-кишечного тракта, которые могут спровоцировать тошноту, 40 минут выдержите полученный коктейль в холодильнике.

3. Смешайте апельсиновый, яблочный, виноградный и ананасовый свежевыжатые соки, добавьте отруби и перемешайте. Полезный, бодрящий напиток!

4. Выжмите сок из лимона, грейпфрута и апельсина. Добавьте минеральной воды и кубики льда — прекрасно утоляет жажду и содержит много витаминов!

5. Плоды шиповника содержат много витамина С. Для приготовления витаминного напитка высушенные плоды шиповника хорошо промойте холодной водой, затем слегка раздробите, чтобы облегчить дальнейшее растворение витамина С, и заварите крутым кипятком из расчёта 1 ст. ложка плодов на 1 стакан кипятка. Заваривать следует в эмалированной посуде, так как в металлической происходит разрушение витамина С. Кипятите не более 8 – 10 минут. После кипячения отвар вместе с плодами перелейте в стеклянную или фарфоровую посуду, накройте и поставьте на несколько часов (можно на ночь) в тёплое место. Затем процедите через двойной слой марли или через чистую тряпочку и отожмите в ней плоды. Получается приятный кисловатый напиток, в который для улучшения вкуса можно добавить сахар. Напиток необходимо использовать в течение дня, так как при более длительном хранении витамин С разрушается. Здоровому взрослому человеку достаточно в сутки 1 – 2 стакана.

Томатный коктейль

Состав: укроп, огурец, сок томатный.

Измельчить в блендере укроп с огурцами. Влить томатный сок, посолить, перемешать.

Фото с сайта 123rf.com

Фруктовый коктейль

Состав: 1 банан, 2 киви, кружок ананаса, лимонный сок, 1/2 ч. ложка мёда, 150 мл минеральной воды.

Бананы, киви, ананас измельчить в блендере. Добавить мёд и лимонный сок. Развести водой.

Холодный витаминный чай

Светлый виноградный сок заморозить в формочке для ледяных кубиков.

Заварить фруктовый чай, добавить в него красного виноградного сока и остудить. Разлить в бокалы и добавить кубики замороженного светлого сока.

Вкусно, витаминно, хорошо освежает! И очень нравится детям!

Витаминный фруктовый крем

Взбейте в блендере до однородной массы очищенные фрукты (киви, зелёное яблоко, банан) и размягчённую курагу. В полученную смесь добавьте натуральный йогурт, корицу на кончике ножа и ещё раз взбейте блендером. Готовый крем подавайте, украсив кружочками киви.

Витаминный салат

В чашку насыпьте овсяные хлопья, семя льна, изюм, нарезанные мелко сухофрукты: абрикосы, инжир, сливы. Всё это заварите кипятком. Пока заваривается, натрите на тёрке яблоко и быстро полейте лимонным соком, чтобы не темнело. Когда салат немного остынет, добавьте натёртое яблоко, бруснику (за неимением свежей можно мороженую), мёд и измельчённые грецкие орехи.

Очень вкусно, полезно, даёт хороший запас энергии на весь день и просто поднимает настроение!

Источник: jesuslove.ru

Газета «Ваши ключи к здоровью» №03
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный зв выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редвкции: 424028, Россия, Мврий Эл, г. Йошкар-Олв, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Гвзета печатается в 25 городах и распрострвняется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 400 000 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-западв США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены,что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.